

## Основная (3-7 сад весна/лето)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания (руб)
<b><u>завтрак</u></b>			
167	<i>Каша вязкая молочная Дружба</i>	Калорийность-168, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-23, Витамин С-2	<b>11-47</b>
179	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	Калорийность-84, Белки-3, Жиры-2, Углеводы-13, Витамин С-1	<b>6-07</b>
22	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-50</b>
5	<i>Масло порциями</i>	Калорийность-33, Жиры-4	<b>4-90</b>
<b>Итого за завтрак</b>		Калорийность-337, Белки-10, Жиры-12, Углеводы-47, Витамин С-3	<b>23-94</b>
<b><u>2 завтрак</u></b>			
95	<i>Напиток из плодов шиповника</i>	Калорийность-39, Углеводы-9, Витамин С-47	<b>1-45</b>
<b>Итого за 2 завтрак</b>		Калорийность-39, Углеводы-9, Витамин С-47	<b>1-45</b>
<b><u>обед</u></b>			
29	<i>Кабачковая икра (промышленного производства)</i>	Калорийность-23, Жиры-1, Углеводы-2, Витамин С-3	<b>3-46</b>
186	<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	Калорийность-63, Белки-1, Жиры-4, Углеводы-6, Витамин С-14	<b>6-48</b>
4	<i>Сметана</i>	Калорийность-6, Жиры-1	<b>0-88</b>
150	<i>Запеканка картофельная с печенью</i>	Калорийность-252, Белки-12, Жиры-7, Углеводы-34, Витамин С-20	<b>26-51</b>
180	<i>Компот из изюма</i>	Калорийность-103, Углеводы-25	<b>3-99</b>
22	<i>Хлеб пшеничный</i>	Калорийность-52, Белки-2, Углеводы-11	<b>1-50</b>
41	<i>Хлеб ржаной</i>	Калорийность-86, Белки-2, Углеводы-18	<b>2-48</b>
<b>Итого за обед</b>		Калорийность-585, Белки-17, Жиры-13, Углеводы-96, Витамин С-37	<b>45-30</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>			
64	<i>Ватрушка с повидлом (дрожежи сухие)</i>	Калорийность-203, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-40	<b>6-63</b>
180	<i>Чай с сахаром</i>	Калорийность-50, Углеводы-13	<b>0-69</b>
0	<i>Соль</i>		<b>=</b>
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		Калорийность-253, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-53	<b>7-32</b>
<b>Итого за день</b>		Калорийность-1 214, Белки-31, Жиры-28, Углеводы-205, Витамин С-87	<b>78-01</b>